



5月31日は「世界禁煙デー」です

タバコが健康に良くないことは多くの人が知っています。しかし、タバコの実体や具体的な健康被害まで理解しているでしょうか。また受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正され、2020年4月1日より全面施行されました。望まない受動喫煙を防止するための取り組みは「マナー」から「ルール」に変わりました。タバコに関する正しい知識を身に付けて、自分や家族の健康について考えてみましょう。

タバコには…

タバコの煙には4,000種類の化学物質が含まれています。その中には200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上にのぼります。有害物質の中でも、よく知られているのはニコチン、タール、一酸化炭素です。そのほかにも、ペンキ除去剤に使われるアセトンや、アリの駆除剤に含まれるヒ素、車のバッテリーに使われているカドミウムなど、体に大変有害な物質がタバコの煙に含まれています。

タバコに含まれる有害物質や発がん物質は、喫煙者の健康を奪うだけでなく、家族や友人、職場の同僚等、あなたの大切な人の健康も奪います。タバコから出る煙はがんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などの様々な病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことが分かっています。

禁煙を成功させる方法

禁煙を成功させるためのポイントは、タバコが吸いたくなった時にどのように対処するかです。自分に合った

対処法を知ることが大切です。

- ①禁煙と結びついている生活パターンを変えましょう
 - ・食後すぐに席を立ち、歯を磨く
 - ・コーヒーではなく紅茶や緑茶に変える
 - ・外にお酒を飲みに行かない など
- ②きっかけとなる環境を改善しましょう
 - ・周りに禁煙していることを伝える
 - ・タバコやライターなどの喫煙具を処分する など
- ③吸いたくなったら代わりとなる行動をしましょう
 - ・冷水や炭酸水、熱いお茶を飲む
 - ・野菜スティックや細切り昆布など噛み応えのあるものを噛む
 - ・深呼吸をする
 - ・ストレッチや体操をする など

禁煙を続けることができれば、タバコでダメージを受けた体も健康に近づいていきます。例えば、禁煙が1か月続くと咳や痰、ぜんそくなどの呼吸器が改善し、2～4年続くと狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気のリスクがタバコを吸う人と比べて著しく低下します。禁煙が遅いということはありません。喫煙生活を見直してみましょう。



参考： <https://sugu-kinen.jp/harm/>

マイナンバーカード 交付専用休日臨時窓口のお知らせ

マイナンバーカード交付専用の休日臨時窓口を開設します。

マイナンバーカードを受け取るのに平日都合がつかない場合ご利用ください。

と き 5月24日（日） 6月28日（日）
 いずれも9時～17時

ところ 朝日町役場 町民環境課臨時窓口または2階交付会場

その他 事前に電話予約が必要です。
 （直近の開庁日17時まで）

予約先・問い合わせ先 町民環境課 TEL 377-5653



『マイナンバーカード申請用写真 無料撮影&申請手続きサポート』

実施中

マイナンバーカードの交付申請に必要な顔写真を無料撮影し、その場で交付申請書の作成と申請書を郵送するまでの手続きをサポートするサービスを実施しています。

マイナンバーカードの取得がまだの方は是非ご利用ください。

なお、予約制で行なっていますので、希望される方は事前に日時の電話予約をお願いします。

実施日時

月曜日～金曜日（祝日を除く）
9時～17時

予約先・問い合わせ先

町民環境課 TEL 377-5653